GPSランニングウォッチ

ARES Lite

取扱説明書

AR-L180/L180E（Edyモデル）

このたびは本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。
本製品を安全かつ効果的にお使いいただくために、ご使用前に必ずこの取扱説明書を最後までよくお読みください。
お読みになった後は大切に保管し、必要なときに再度お読みください。

※本製品の仕様は改良、改善のため予告なく変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。
※記載の注意事項を守らず誤った使用をした場合、お客様自身や周囲の方が死亡、重傷、傷害、物的損害、危害や財産等の損失を被る可能性があります。

〈目次〉

目次 ……1
安全上のご注意 ……2
ARESGPSについて ……4
ARES GPSについて ……4
防水性能について ……4
同梱品 ……4
Edyモデルについて ……5
ご利用について ……5
取り扱い注意事項 ……5
ご使用前の準備 ……6
本体各部名称 ……6
ELバックライト ……6
充電池について ……7
充電の方法 ……7
GPS機能とは ……8
GPSをオンに（受信）するには ……8
GPSをオフにするには ……8
GPSの状態表示 ……9
モードの切り替え ……10
SETモード ……11
SETモード ……11
TIMEモード ……17
TIMEモード ……17
RUNモード ……17
RUNモード ……17
表示モードを変更するには ……18
CHRONOモード ……19
CHRONOモード ……19
DATAモード ……20
DATAモード ……20
サブメニューを表示するには ……20
全データを見るには ……21
選択したデータを削除するには ……21
全データを削除するには ……21
ALARMモード ……22
ALARMモード ……22
すべての設定を初期状態にするには ……22
すべての設定を初期状態にするには ……22
Enjoy ARES ……23
Enjoy ARES ……23
ソフトウェアのインストール ……23

安全上のご注意

絵表示について

この「安全上のご注意」は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠警告	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
⚠注意	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容、および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

- ⚠ 注意(警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。
- 禁止の行為であることを告げるものです。
- ❗ 行為を強制したり指示する内容を告げるものです。

本機ならびに付属品について

⚠警告

❗ 指示

運動は体調に合わせて行う

急な運動や無理な運動は危険です。運動の途中で気分が悪くなるなど、体調の変化を感じた場合は運動を中止し、医師などの診療を受けてください。

禁止

運動中に本機を注視しない

転倒や交通事故などを起こす恐れがあります。ご使用の際は、周囲の安全に注意してください。

禁止

スキューバーダイビングには使用しない

禁止

次のような場所で使用や保管をしない

感電・火災・動作不良・故障の原因になります。
・温度、湿度変化の激しい場所　・油煙やホコリの多い場所　・強い磁気の近く(スピーカーの近くなど)
・揮発性物質のある場所　・火気のある場所

禁止

小さなお子さまの手が届くところに放置しない

けがの原因になります。

禁止

電磁波の発生する機器に近付けない

携帯電話や充電器など電磁波の発生する電気製品に近付けないでください。電磁波のためにノイズの影響が生じることがあります。

⚠注意

❗ 指示

本機を装着して異常があった場合は直ちに使用を中止する

アレルギーやかぶれを起こした場合は、直ちに使用を中止し、皮膚科など専門医と相談してください。

禁止

水中または水滴がついた状態でボタン操作をしない

防水不良になる恐れがあります(本機は日常生活強化防水仕様です)。

禁止

直接、蛇口から本製品に水をかけない

水道水は非常に水圧が高いため、防水不良になる恐れがあります。

禁止

温泉やサウナでは使用しない

石鹸や温泉の成分などが、防水性能の劣化やサビの原因になります。

安全上のご注意

充電用ACアダプターについて

⚠警告

異常や故障が発生したらすぐに使用をやめる

煙が出ている・変なにおいや音がする・本機の内部に水や異物などが入った・落としたりして本機を破損したなどの状態が発生したときは、そのまま使用すると、火災・感電の原因になります。すぐに電源を切り、充電用ACアダプターをコンセントから抜いて、修理をご依頼ください（有料）。お客さまによる修理は危険ですから絶対におやめください。

充電用ACアダプターは確実に接続

充電用ACアダプターは、コンセントへ確実に接続してください。確実に接続されていないと発熱などにより、火災の原因になります。

充電用ACアダプター接続時のご注意

充電用ACアダプターの電源コードは、束ねたまま使用しないでください。また、たこ足配線はしないでください。発熱などにより、火災の原因になります。

充電用ACアダプターの電源コードを傷つけない

充電用ACアダプターの電源コードの上に重いものをのせる・途中でつぎ足したりして加工する・無理に折り曲げる・傷をつける・ねじったり引っ張ったりする・熱器具に近付けるなどの無理な使い方をしないでください。破損し、火災・感電の原因になります。

分解禁止

本機を開けたり、改造しないでください。火災・故障の原因になります。内部の点検・修理はご依頼ください（有料）。

ぬれ手禁止

ぬれた手で充電用ACアダプターの抜き差しをしたり、触ったりしないでください。感電します。

電源コードを引っ張らない

充電用ACアダプターを抜く時は、プラグを持って抜いてください。電源コードを引っ張ると、電源コードに傷がつき、火災・感電の原因になることがあります。

定期的に点検

設置時から1年に1度は、充電用ACアダプターの間にホコリが付着していないか、充電用ACアダプターの電源コードに傷みがないか、充電用ACアダプターが抜けかけていないかなどを点検してください。

修理

万一、本機を破損したり、電源コードが傷んだ場合は、修理を依頼してください（有料）。そのまま使用すると火災などの原因になります。

雷が鳴り出したら接触禁止

雷が鳴り出したら、充電用ACアダプターには絶対に触れないでください。感電の原因になります。

長期間使用しないとき

長期間ご使用にならない場合、安全と節電のため必ず充電用ACアダプターをコンセントから抜いてください。

ARES GPSについて

ARES GPSについて

本製品は、走行速度、走行時間、ラップタイムなどを計測するパーソナル・トレーニング機能を搭載したGPS機能付腕時計です。GPS計測後、PC上で走行履歴地図データを見ることもできます（オプション）。また、明るく見やすいELバックライト、12あるいは24時間制切り替え表示、ストップウォッチ、2都市の時刻表示、一度に5回までのアラーム設定などの時計機能も充実しています。

防水性能について

本機は、3気圧防水の性能を有します。雨中のランニングはもちろん、シャワー中の使用も可能です。

※シュノーケルやダイビングのように水中に潜るような行為は故障の原因になりますので、このような使用はお控えください。
※Edyモデル（AR-L180E）について
Edyチップの防水性能は3気圧防水ではなくIPX-7相当の防滴となりますので、Edyチップを入れたままでのスイムやお風呂の中で水中に浸けることはできません。このような使用はお控えください。

同梱品

以下のものがパッケージに同梱されているかご確認ください。

●ARES Lite本体
●USBクリップケーブル
●充電用ACアダプター
●クイックマニュアル

Edyモデルについて

※AR-L180E（Edyモデル）のみ対応しております。AR-L180は該当しません。

ご利用について

Edyご利用については添付Edy利用規約をご参照ください。
Edyを最初にご使用になるにはチャージが必要です（その他Edyの利用について契約や登録等は必要ありません）。
チャージをしていただくにはコンビニのレジでのチャージやその他の場所で簡単にチャージすることができます。

取り扱い注意事項

本製品は、ICチップが搭載されている電子精密機器です。取り扱い時には、下記の点に十分ご注意ください。
本製品は、部品であり、単体で使用することを目的とした製品ではありません。

■分解・改造しないでください。

■落としたり、衝撃を加えたりしないでください。変形・破損・誤動作や故障の原因になります。特にピンポイントな機械的ストレスをかけた場合、本製品が破壊される可能性がありますのでご注意ください。

■長期間保管する際は、納品時の梱包形態で、直射日光・高温多湿を避け、屋内保存してください。

■変形・変色や、機能を損なう恐れがありますので、次のような場所での保管・放置は避けてください。
・直射日光の当たる場所、たとえば日の当たる窓際など
・湿気・ホコリの多い場所
・暖房器具の近くや、車のダッシュボードなど高温になる場所

■下記の薬品で拭いたりしないでください。変色・変形・シールはがれの原因になります。なお、通常使用においても、経年による若干の変色が出る場合があります。
・化粧品の一部（除光液・マニキュア等）
・スプレーの一部（可燃性表示のあるもの）
・ガソリン・灯油・ライター油・エンジンオイル
・殺菌用アルコール・チンキ系液状薬品
・筆記の修正液

■雑誌・新聞広告紙などの上に放置すると、文字やデザインの転写や貼りつきが発生する場合がありますのでご注意ください。

■変形・剥がれ・破損・故障の恐れがありますので、洗濯機や乾燥機に入れたり、衣類に入れたままアイロンをかけないでください。

■強い電磁界や光に近づけないでください。破損する恐れがあります。例えば、大電力・大電流を使用したり、強力な光を発生したりする工業用設備（アーク溶接現場）や電子レンジ・高周波を発生する医療用機器には近づけないでください。

■電波を妨げるものとは一緒に使用しないでください。通信距離が短くなったり、反応しなくなったりする場合があります。電波を妨げるものの例としては、コインや他のICカード・アルミ箔などの金属系素材などがあります。

■非接触ICカードや他の非接触IC製品と、近接触した状態や重なった状態では正常に動作しない場合があります。

■金属など硬いもので表面をこすらないでください。傷がついたり、シールがはがれる場合があります。

■万が一破損した場合、破片で手などを切らないように十分注意してください。

■本製品を誤って目や口に入れたり、飲み込んだりしないようにご注意ください。

■幼児の手の届かない場所に保管してください。

■使用環境を超える温湿度環境下で通信させた場合、ICチップのセキュリティセンサー作動により、通信できなくなることがあります。

■本製品を使用しての事故や故障・データの損失などに関して、当社では一切の責任を負いかねます。

ご使用前の準備

本体各部名称

操作時の各ボタンの機能

操作時の多くの場面で、各ボタンは以下のようにはたらきます。

<①START/STOP/＋>ボタン: 項目を移動(＋)

<②VIEW/LAP/OK>ボタン:決定

<③LIGHT/SAVE/ー>ボタン: 項目を移動(ー)

<④MODE/EXIT/GPS>ボタン: 戻る

ELバックライト

本機にはELバックライトが備わっており、<③LIGHT/SAVE/ー>ボタンを押すことでバックライトが約10秒間点灯し、夜間のトレーニングなどで便利にお使いいただけます。

ご使用前の準備

充電池について

本機は充電式リチウムイオン電池を使用しており、GPS使用で、約8時間連続使用ができます。

> ⚠ 使用環境や状況、経年などにより変動します。

電池残量が低下してくると、画面に“LOW BATT”の文字が表示され、自動的にTIMEモードに切り替わります。その場合本機のGPSを動かすことができなくなり、充電を完了するまでGPSはご使用いただけません。

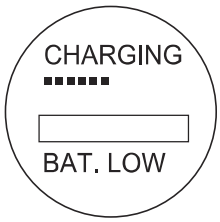
※電池残量が少ない状態で使用した場合、ランニングデータが保存されないことがあります。
※電池残量がなくなると、自動的に電源が切れます。

> ⓘ “LOW BATT”表示が出たあとも、時計機能は2週間程度ご使用いただけます。

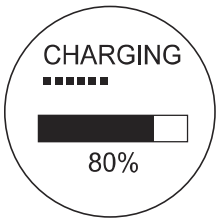
充電の方法

画面に電池残量が低下しているメッセージが表示されたら、付属のUSBクリップケーブルを使用し、本機を充電してください。USBクリップケーブルと本機背面それぞれの金属端子がしっかりと接触していることを確認し、もう一方の端をパソコンのUSB端子あるいは付属の充電用ACアダプターに接続します。

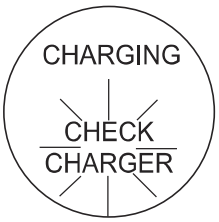
完全に充電されるまでには約4時間を要し、充電中は本機を使用することはできず、ボタン操作も行えません。
充電中は下記のいずれかの画面が表示されます。



充電中（残量がわずか）



充電中（80%充電済）



充電異常

【1】まずARESLiteにUSBクリップケーブルを接続します。クリップの2箇所の接点を、時計の4接点の両端に合わせて、逆の一端を充電用ACアダプターに差し込み、充電をします。時計の4接点は、オプションのUSBケーブルと接続する際に使用します（オプションのUSBケーブルをご購入いただくとデータ転送が可能となります）。

【2】充電時間はバッテリーが完全になくなっている状態で約4時間です。時計の液晶画面に“CHARGE XX %”と表示が出ますので、“FULL”と表示されるまで充電してください。途中でも使えますが、GPSを使う場合は消費電力が高くなりますので、ランニングの時間によってはバッテリーが不足する場合があります。
走る前に充電を行うことをおすすめします。

クリップの2つのピンと時計の金属コネクタ両端がきちんとあっていることを確認してください。

ご使用前の準備

⚠
- ●“CHECK CHARGER”の充電異常が表示された場合は、それぞれの端子がすべて接触しているか、または異物が端子間に挟まっていないかなどを確認してください。
- ●バッテリの特性上、充電量が80%と表示されていても、GPSが8時間×0.8（＝6時間24分）動作するということではありませんので、長い距離を走る時は、あらかじめ余裕をもった充電をすることをおすすめいたします。
- ●充電が完了すると“FULL”の文字が表示されます。USBクリップケーブルを取り外すと自動的に通常の画面表示に戻ります。
- ●充電池を良い状態に保つために、本機を長期間使用されない場合も1～2ヵ月に一度は充電されることをおすすめします。

GPS機能とは

GPS（Global Positioning System）は本機の主要な機能です。
GPS機能のオン／オフを知っていただくことはとても重要です。GPSの起動には3つの方法があります。
RUN／CHRONOモードでGPSを使ったランニングを行う5分前には、GPSを起動しておくことをおすすめします。

GPSをオンに（受信）するには

GPS受信方法は3つあります。

❶ 【1】TIMEモードで＜①START/STOP/＋＞ボタンを2秒間長押しします。
GPS受信後、RUNモードに切り替わります。

❷ 【1】＜④MODE/EXIT/GPS＞ボタンを数回押して、RUNモードもしくはCHRONOモードを選択します。

【2】「GPS or INDOOR」が表示されます。

【3】＜①START/STOP/＋＞ボタンを押して「GPS」を選択します。

【4】＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押すと、「SEARCH GPS」が表示され、GPS受信を開始します。

❸ 【1】GPSがオフの状態で、＜④MODE/EXIT/GPS＞ボタンを2秒間長押しします。

【2】GPSがオンになります。「SEARCH GPS」が表示され、GPS受信を開始します。

GPSをオフにするには

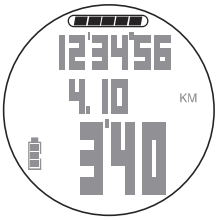
【1】GPSがONの状態で＜④MODE/EXIT＞ボタンを2秒間長押します。

【2】「SEARCH GPS」が表示され、INDOORモードに切り替わります。

ご使用前の準備

GPSの状態表示

本機がGPSの信号受信を開始したとき、または信号を失ったときに、「ピッ」と電子音が鳴ります。
また画面には「LOST GPS SIGNAL」が表示されます。
信号を安定して受信できている場合は右図のようにバーが固定して表示されます。



ⓘ 本製品は、GPS OFFの状態でのランニングデータは、本機内で確認することが出来ますが、PC用ランニング管理ソフト「Enjoy ARES」に取り込むことは出来ませんので、ご注意ください。

⚠ GPSは衛星より電波を受信して位置を特定しています。その特性上、ビル群に囲まれた場所などは電波が反射したりして正しく位置を特定できない場合があります。また、トンネル内などのしゃへい物がある場合などにおいても、GPS機能が作動しない、もしくは中断する場合があります。その場合は正確な距離が算出できず、走行軌跡を地図上に表示する際、正しく表示できない場合があります。予めご了承ください。

※GPSの受信には環境により1～5分程掛かります（周りが高層ビルに囲まれている、高速道路の下など、上空が見えない、視界が狭い場所などでは受信できない場合があります。できるだけ上空の視界が開けた場所で行ってください）。雲のない上空が開けた場所で受信する場合には1～2分程度でGPSが捕捉できます。

※バーが1本の場合、わずかに捕捉できていて若干距離精度が悪くなりますが、ランニングをスタートできます。バーが2本以上であれば精度良く、距離・スピードを計測できます。

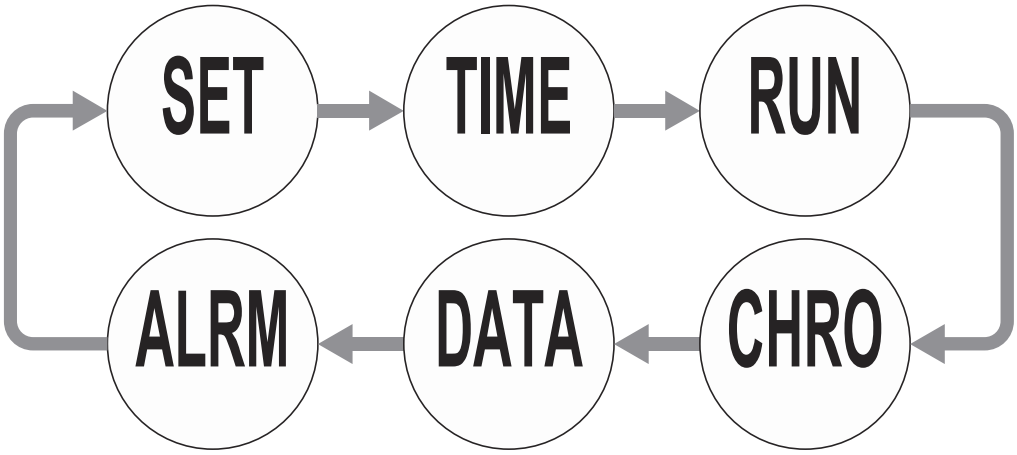
※バーが2本以上であっても、周りに高層ビルがあったり、高架下やビルの側道を走行した場合には、GPSの電波が建造物に反射して、正確な位置計測ができない場合があります。

※どのモードでも、測定を停止、もしくはリセットした場合、GPSは15分後にスタンバイモードになりTIMEモードに切り替わります。

ご使用前の準備

モードの切り替え

本機には、SET（設定）、TIME（時計）、RUN（ランニング）、CHRO（クロノグラフ）、DATA（データ）、ALARM（アラーム）のモードが搭載されています。＜④MODE/EXIT/GPS＞ボタンを押してそれぞれのモードに切り替えます。



SETモード

次のメニュー設定ができます。

① AUTO LAP(オートラップ)
② TIME(時刻)
③ UNIT(単位)
④ USER(ユーザー情報)
⑤ NIGHT(バックライト)
⑥ CONTRAST(コントラスト)
⑦ CHIME(チャイム)
⑧ ALARM(アラーム)

各メニュー(①〜⑧)を設定するには

【1】<④MODE/EXIT/GPS>ボタンを数回押して、SETメニューを表示します。

【2】<①START/STOP/＋>ボタン、もしくは<③LIGHT/SAVE/ー>ボタンを数回押して、
設定したいメニューを選択します。

【3】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。

【4】<④MODE/EXIT/GPS>ボタンを押すとトップメニューに戻ります。

①AUTO LAP(オートラップ)

設定した距離を移動するごとに「ピッピッピッ」と電子音でお知らせします。同時にライトアップするので夜間の練習にも便利です。

【1】<④MODE/EXIT/GPS>ボタンを数回押して、SETメニューを表示します。「AUTO LAP」画面に切り替わります。

【2】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。

【3】<①START/STOP/＋>ボタンを押して、設定したい距離数を表示します。
押すたびに次の距離数が表示されます。
■1km ■2km ■3km ■4km ■5km ■0.5km ■OFF(オフ)

【4】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。

【5】「ALERT(アラート)」画面に切り替わります。

【6】<①START/STOP/＋>ボタンを押してON／OFFを表示します。
■ON:AUTO LAPで設定した距離を走った時に、音でAUTO LAPをお知らせします。
■OFF:アラート機能がオフになります。

【7】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。

※購入時の初期設定は次のように設定されています。
距離:1km／ALERT:オン

SETモード

② TIME（時刻）

現在時刻（T1およびT2の2つの時間帯）の設定をします。

※本機では「GPS」（自動設定）、または「MANUAL」（手動設定）が選択できます。「GPS」を選択した場合、本機は自動的に衛星から現在の時刻データを受信し設定します。

【1】＜①START/STOP/＋＞ボタンを数回押して、TIMEメニューを表示します。
＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押して決定します。

【2】＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押すたびに、次のメニューが表示されます。
■T1／T2（2つの時間帯（2つの異なる都市の時間）設定）
■GPS／MANUAL（自動設定／手動設定）

「GPS」を選択した場合

■TYO（GMT都市コード設定）
※次のページのGMT都市コード一覧表を参考にして都市を設定してください。
購入時の初期設定は「TYO（東京）」になっています。
■DST ON／OFF（サマータイム オン／オフ）
■12-24H（12時間表示／24時間表示）
■M-D／D-M（月日表示／日月表示）

「MANUAL」を選択した場合

■HOUR（時）
■MINUTE（分）
■SECOND（秒）
■YEAR（西暦）
■MONTH（月）
■DAY（日）
■12-24H（12時間表示／24時間表示）
■M-D／D-M（月日表示／日月表示）

【3】＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンで設定したいメニューを選択します。

【4】＜①START/STOP/＋＞ボタン、もしくは＜③LIGHT/SAVE/－＞ボタンを押して、項目を選択します。

【5】＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押すと決定し、次のメニューに切り替わります。

【6】＜④MODE/EXIT/GPS＞ボタンを押すとトップメニューに戻ります。

SETモード

GMT時刻帯	都市コード	都市名
-11H	PPG	パゴパゴ(サモア)
-10H	HNL	ホノルル
-9H	ANC	アンカレッジ
-8H	SFO	サンフランシスコ
	LAX	ロサンジェルス
-7H	DEN	デンバー
	ELP	エルパソ
-6H	CHI	シカゴ
	MSY	ニューオリンズ
-5H	NYC	ニューヨーク
	WAS	ワシントン
-4H	CCS	カラカス
-3H	RIO	リオデジャネイロ
	BSB	ブラジリア
0H	LON	ロンドン
	CAS	カサブランカ
+1H	PAR	パリ
	BER	ベルリン

GMT時刻帯	都市コード	都市名
+2H	CAI	カイロ
	ATH	アテネ
+3H	MOW	モスクワ
+3.5H	THR	テヘラン
	SYZ	シーラーズ(イラン)
+4H	DXB	ドバイ
+4.5H	KBL	カブール
+5H	KHI	カラチ
+5.5H	DEL	ムンバイ
+6H	DAC	ダッカ(バングラデシュ)
+6.5H	RGN	ヤンゴン
+7H	BKK	バンコック
+8H	HKG	ホンコン
	PEK	北京
+9H	TYO	東京
+9.5H	DRW	ダーウィン
+10H	SYD	シドニー
+11H	NOU	ヌメア(ニューカレドニア)
+12H	WLG	ウェリントン

③ UNIT(単位)

表示する単位を設定します。

【1】<①START/STOP/＋>ボタン、もしくは<③LIGHT/SAVE/－>ボタンを数回押して、
UNITメニューを表示します。<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。

【2】<①START/STOP/＋>ボタン、もしくは<③LIGHT/SAVE/－>ボタンを押して、
設定したい単位を選択します。次の単位が設定できます。

■KM:キロメートル表示をします。

■MI:マイル表示をします。

※購入時の初期設定では「KM」に設定されています。

【3】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。

SETモード

④ USER（ユーザー情報）

ユーザー情報の入力をします。

【1】＜①START/STOP/＋＞ボタン、もしくは＜③LIGHT/SAVE/－＞ボタンを数回押して、
USERメニューを表示します。＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押して決定します。

【2】＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押すたびに、次のメニューが表示されます。

■「GENDER」（性別設定）：性別の設定をします。
MALE：男性／FEMALE：女性
■「AGE」（年齢設定）：ユーザーの年齢を入力します。
■「WEIGHT」（体重設定）：ユーザーの体重を入力します。
■「HEIGHT」（身長設定）：ユーザーの身長を入力します。

【3】＜①START/STOP/＋＞ボタン、もしくは＜③LIGHT/SAVE/－＞ボタンを押して、項目を選択します。

【4】＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押すと決定し、次のメニューに切り替わります。

SETモード

⑤ NIGHT(バックライト)

バックライトの設定をします。

【1】<①START/STOP/＋>ボタン、もしくは<③LIGHT/SAVE/－>ボタンを数回押して、
NIGHTメニューを表示します。<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。

【2】<①START/STOP/＋>ボタン、もしくは<③LIGHT/SAVE/－>ボタンを押すたびに、
次のメニューが表示されます。
■ON　■SEC10　■SEC20

【3】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。

「ON」を選択した場合

バックライト点灯の開始／終了時刻を設定します。

【1】「TIME START」が点滅し、時刻表示に変わります。

【2】<①START/STOP/＋>ボタンと<③LIGHT/SAVE/－>ボタンで“時”を設定し、
<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。

【3】<①START/STOP/＋>ボタンと<③LIGHT/SAVE/－>ボタンで“分”を設定し、
<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。「TIME START」点滅画面に戻ります。

【4】<①START/STOP/＋>ボタンを押すと「TIME END」点滅画面に変わります。

【5】<①START/STOP/＋>ボタンと<③LIGHT/SAVE/－>ボタンで“時”を設定し、
<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。

【6】<①START/STOP/＋>ボタンと<③LIGHT/SAVE/－>ボタンで“分”を設定し、
<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。「TIME END」点滅画面に戻ります。
<④MODE/EXIT/GPS>ボタンを押して、メニューに戻ります。

※GPS受信中は、17:00～19:00まで点灯します。購入時の初期設定は「ON」になっています。

「SEC10」を選択した場合

<③LIGHT/SAVE/－>ボタンを押すと、10秒間バックライトが点灯します。

「SEC20」を選択した場合

<③LIGHT/SAVE/－>ボタンを押すと、20秒間バックライトが点灯します。

SETモード

⑥ CONTRAST(コントラスト)

コントラストの設定をします。

【1】<①START/STOP/＋>ボタン、もしくは<③LIGHT/SAVE/－>ボタンを押して、
CONTRASTメニューを表示します。<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。

【2】<①START/STOP/＋>ボタン、もしくは<③LIGHT/SAVE/－>ボタンを押して、
設定したいパーセンテージを選択します。押すたびに次のパーセンテージが表示されます。
■10%　■20%　■30%　■40%　■50%　■60%　■70%　■80%　■90%　■100%

【3】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。

⑦ CHIME(チャイム)

操作音の設定をします。

【1】<①START/STOP/＋>ボタン、もしくは<③LIGHT/SAVE/－>ボタンを押して、
CONTRASTメニューを表示します。<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。

【2】<①START/STOP/＋>ボタン、もしくは<③LIGHT/SAVE/－>ボタンを押して、
オン／オフを選択します。
■ON:チャイムアイコンが画面に表示されます。ボタンを押すとチャイム音が鳴ります。
■OFF:操作音がオフになります。
※購入時の初期設定は「ON」に設定されています。

【3】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。
※「ON」に設定されている場合、1時間ごとにチャイム音が鳴ります。

⑧ ALRM(アラーム)

合計5つのアラーム時刻(AL1～AL5)を設定します。設定したアラーム時刻になると、20秒間アラームが鳴ります。

【1】<①START/STOP/＋>ボタン、もしくは<③LIGHT/SAVE/－>ボタンを押して、
ALARMメニューを表示します。<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。

【2】「AL1」の時刻設定画面に切り替わります。

【3】<①START/STOP/＋>ボタン、もしくは<③LIGHT/SAVE/－>ボタンを押して、
「AL1」～「AL5」を選択します。

【4】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押すたびに、次の項目に移動します。
■「時」を設定します。
■「分」を設定します。
■T1／T2を選択します(T1もしくはT2で設定されているタイムゾーンに基づいて設定されます)。
■ON／OFF:アラームのオン／オフを設定します。

【5】<②VIEW/LAP/OK>ボタンで設定したい項目を選択します。

【6】<①START/STOP/＋>ボタン、もしくは<③LIGHT/SAVE/－>ボタンを押して、設定します。

【7】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押すと決定し、次の項目に移動します。

【8】<④MODE/EXIT/GPS>ボタンを押すとトップメニューに戻ります。

TIMEモード

TIMEモード

時刻表示をします。

【1】＜④MODE/EXIT/GPS＞ボタンを数回押して、TIMEメニューを表示します。
＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押して決定します。時刻モードに切り替わります。

【2】＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを長押しすると、T2もしくはT1に切り替わります。
※CHIMEが「ON」に設定されている場合、時報が鳴ります。

RUNモード

RUNモード

カロリー、ペース、スピードといった、ランニング時のエクササイズ管理を行います。

【1】＜④MODE/EXIT/GPS＞ボタンを数回押して、RUNメニューを表示します。＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押して決定します。「GPS or INDOOR」画面に切り替わります。

【2】＜①START/STOP/＋＞ボタン、もしくは＜③LIGHT/SAVE/－＞ボタンで選択します。
GPSを使用する場合は「GPS」、GPSを使用しない場合は「INDOOR」を選択します。

【3】＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押して決定します。

「GPS」を選択した場合

画面に「SEARCH GPS」が表示され、GPS受信を開始します。
受信後、「電池残量」・「メモリー容量」が表示され、測定画面に切り替わります。

「INDOOR」を選択した場合

GPSは受信しません。画面に「電池残量」・「メモリー容量」が表示され、測定画面に切り替わります。

【4】＜①START/STOP/＋＞ボタンを押すと、測定を開始します。

【5】再度＜①START/STOP/＋＞ボタン押すと、測定を停止します。

【6】＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押すたびに、次の測定結果が表示されます。
■STOP（停止）／SPLIT（スプリット）／DISTANCE（距離）
■CALORIE（カロリー）／AVE PACE（平均ペース）／MAX PACE（最速ペース）
■CALORIE（カロリー）／AVE SPEED（平均スピード）／MAX SPEED（最速スピード）

【7】測定結果を保存するには＜③LIGHT/SAVE/－＞ボタンを押します。「SAVE FILE ##」が表示されます（メモリー容量が一杯の場合は、古いデータから削除され新しいデータが保存されます）。

RUNモード

表示モードを変更するには

【1】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押すたびに、画面3列目に表示されるデータが次のように切り替わります。
■PACE(ペース)
■SPEED(スピード)
■CALORIE(カロリー)
■CLOCK(時計)
■SPLIT(スプリット)
■DISTANCE(距離)

【2】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを2秒間長押しすると、画面2列目に表示されるデータが次のように切り替わります。
■DISTANCE(距離)
■PACE(ペース)
■SPEED(スピード)
■CALORIE(カロリー)
■CLOCK(時計)
■SPLIT(スプリット)

⚠ ●屋内でのエクササイズなどGPSを使用しない場合は、距離やペース、スピード、カロリーの計測はできません。

●GPS測定後15分間操作がない場合、TIMEモードに切り替わり自動的にGPSがオフになります。

CHRONOモード

ランニング時のラップとスプリットタイムを中心としたタイム計測が行えます。

【1】＜④MODE/EXIT/GPS＞ボタンを数回押して、CHRONOメニューを表示します。＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押して決定します。「GPS or INDOOR」画面に切り替わります。

【2】＜①START/STOP/＋＞ボタン、もしくは＜③LIGHT/SAVE/－＞ボタンで選択します。
GPSを使用する場合は「GPS」、GPSを使用しない場合は「INDOOR」を選択します。

【3】＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押して決定します。

「GPS」を選択した場合

画面に「SEARCH GPS」が表示され、GPS受信を開始します。
受信後、「電池残量」・「メモリー容量」が表示され、測定画面に切り替わります。

「INDOOR」を選択した場合

GPSは受信しません。画面に「電池残量」・「メモリー容量」が表示され、測定画面に切り替わります。

【4】＜①START/STOP/＋＞ボタンを押すと、測定を開始します＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押すごとにLAPタイムを記録します。AUTO LAPをONに設定している場合は、自動的にLAPごとの時間が記録されます。
※AUTO LAPのALERTが「ON」に設定されている場合、「ピッ」と電子音が10秒間鳴ります。

【5】再度＜①START/STOP/＋＞ボタン押すと、測定を停止します。

【6】＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押すたびに、次の測定結果が表示されます。
■SPLIT（スプリット）／DISTANCE（距離）／LAP（ラップ）

【7】測定結果を保存するには＜③LIGHT/SAVE/－＞ボタンを2秒間長押しします。「SAVE FILE ##」が表示されます（メモリー容量が一杯の場合は、古いデータから削除され新しいデータが保存されます）。

⚠
- ●測定を停止、もしくはリセットしてから15分間操作がない場合は、自動的にGPSがオフになります。
- ●CHRONOモードとRUNモードは両立できます。

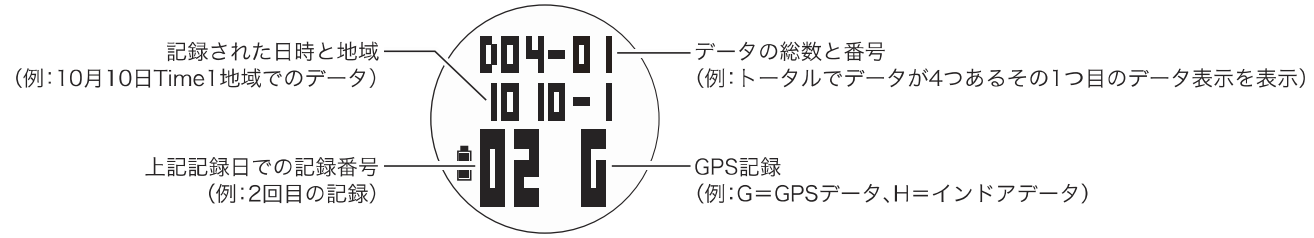
DATAモード

DATAモード

過去のランニングデータの閲覧ができます。

【1】＜④MODE/EXIT/GPS＞ボタンを数回押して、DATAメニューを表示します。データモードに切り替わります。

【2】＜①START/STOP/＋＞ボタンを押して、表示したいデータを選択します（セーブしているデータがない場合は、「DATA----」が表示されます）。



【3】＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押すと、次のデータが表示されます。
■START TIME（開始時刻）
■END TIME（終了時刻）
■DISTANCE（距離）

【4】再度＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押すたびに、次のデータが表示されます。
■SPLIT（スプリット）／DISTANCE（距離）／CALORIE（カロリー）
■SPLIT（スプリット）／AVE PACE（平均ペース）／MAX PACE（最速ペース）
■SPLIT（スプリット）／AVE SPEED（平均スピード）／MAX SPEED（最速スピード）
■ラップ1／区間距離／区間タイム
※この時点で＜①START/STOP/＋＞ボタンを押すと次のラップデータが表示されます。
＜①START/STOP/＋＞ボタンを押すたびに切り替わります。
■ラップ2／区間距離／区間タイム
■ラップ3／区間距離／区間タイム
（ラップ番号が点滅して表示されます）

【5】＜③LIGHT/SAVE/－＞ボタンを押すと戻ります。

※最後のラップを選択中に＜①START/STOP/＋＞ボタンを押すと、最初のラップに戻ります。
※ラップ選択中に＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押すと、サブメニューに戻ります。
※＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを2秒間長押しすると、データ表示中でもサブメニューに移動します。
※3分間操作がない場合、TIMEモードに切り替わります。

サブメニューを表示するには

【1】＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを2秒間長押しすると、次のサブメニューが表示されます。
■VIEW（閲覧）
■DEL（削除）
■DEL ALL（全削除）

【2】＜①START/STOP/＋＞ボタンを押して、表示したい項目を選択します。

【3】＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押して決定します。

※最大30ファイル、各ファイルにつき100ラップまで記録できます。
※30ファイルを超えたときに新しいファイルを保存すると、一番古いファイルに上書きされます。

DATAモード

全データを見るには

【1】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを2秒間長押しし、次のサブメニューを表示します。
■VIEW(閲覧)
■DEL(削除)
■DEL ALL(全削除)

【2】<①START/STOP/＋>ボタンを押して、「VIEW」を選択します。

【3】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押して決定します。データのリストが新しいものから順に表示されます。
<①START/STOP/＋>ボタンでデータを選択します。

【4】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを押すと、データが表示されます。

選択したデータを削除するには

【1】<①START/STOP/＋>ボタンを押して、削除したいデータを選択します。

【2】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを2秒間長押しし、次のサブメニューを表示します。
■VIEW(閲覧)
■DEL(削除)
■DEL ALL(全削除)

【3】<①START/STOP/＋>ボタンを押して、「DEL」を選択します。

【4】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを2秒間長押しします。

全データを削除するには

【1】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを2秒間長押しし、次のサブメニューを表示します。
■VIEW(閲覧)
■DEL(削除)
■DEL ALL(全削除)

【2】<①START/STOP/＋>ボタンを押して、「DEL ALL」を選択します。

【3】<②VIEW/LAP/OK>ボタンを2秒間長押しします。

【4】全データが削除されると「DATA----」が表示されます。

ALARMモード

ALARMモード

アラームとチャイムのオン／オフ設定をします。

【1】＜④MODE/EXIT/GPS＞ボタンを数回押して、ALARMメニューを表示します。「AL1画面」に切り替わります。

【2】＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押して、設定したいアラーム／チャイムを選択します。

【3】＜①START/STOP/＋＞ボタンを押して、「ON」もしくは「OFF」を選択します。

【4】＜②VIEW/LAP/OK＞ボタンを押して決定します。

すべての設定を初期設定にするには

すべての設定を初期設定にするには

本機の動作に異常が見られた場合は、＜①START/STOP/＋＞、＜②VIEW/LAP/OK＞、＜③LIGHT/SAVE/－＞、＜④MODE/EXIT/GPS＞ボタンを同時に長押しすると、購入時の初期設定にリセットできます。

※リセットした場合でもランニングデータは残りますが、念のためパソコンにデータを移行してください。

Enjoy ARES

本製品はWindows用アプリケーション「Enjoy ARES」やオプションのUSBケーブルをご購入いただくことで、PCで走行履歴を確認・管理することができます。

ⓘ 本製品は、GPSをオフの状態でのランニングデータは、本機内で確認することが出来ますがPC用ランニング管理ソフト「Enjoy ARES」に取り込むことは出来ませんので、ご注意ください。

ソフトウェアのインストール

【1】ソフトウェアをインターネットよりダウンロードします。以下のサイトよりEnjoy ARESをダウンロードしてください。http://www.aresinc.co.jp/ares_site/support.html
あるいは、aresincで検索いただき、「株式会社アレストップページ」→「Support」→「Download」と操作いただき、Enjoy ARESをダウンロードしてください。
※インストールの詳細は当社ダウンロードページをご参照ください。

【2】Setup.exeをクリックしてインストールしてください。

【3】インストールされたARESのアイコンをクリックして「Enjoy ARES」を立ち上げてください。

【4】初期設定を行います。“新しいユーザ”を選び、
① ニックネーム　② パスワード　③ 性別　④ 身長、体重　⑤ 誕生日
を入力し、保存してください。

【5】ARES GPSからデータをインポートします。Enjoy ARESを立ち上げて、ARES GPSを別売りのUSBクリップケーブル（充電・データ通信兼用）でPCに接続すると、「GPS時計のデータをダウンロードしますか？」と表示が出ます。“ダウンロード”を選択して、データをPCにダウンロードしてください。ダウンロード後の時計のデータは削除することも残すこともできます（但し時計には最大60時間までのデータしか保持できませんので、適時データを消すようにしてください）。

※ソフトウェアに関してはバージョンアップすることがあります。詳しくは弊社ホームページを御覧ください。

＜PCの接続について＞

PCの接続には専用USBケーブルが必要です。
専用USBケーブルが必要な方はこちら↓

http://goo.gl/igFra

ARES Lite

輸入販売元　**株式会社アレス**
〒108-0075 東京都港区港南2-16-8 ストーリア品川1404

2015.02